

בקשר זוגי

# נורות אדומות

# הקדמה לפני... |

- אלימות במשפחה אינה מתרחשת ברוב המשפחות.
  - רוב הגברים והנשים מנהלים זוגיות טובה ויודעים לנהל גם את חילוקי הדעות שלהם בצורה בריאה יחסית.
  - בגלל ההשלכות הכל כך קשות והרסניות שיכולות להיות לזוגיות אלימה, אנחנו רוצים לנסות למנוע את זה כמה שיותר.
  - כדי למנוע את זה חשוב להכיר בסימנים המוקדמים ("נורות אדומות") שעלולים להצביע על מצב עתידי בעייתי. זה חשוב לא רק לזו שנמצאת בזוגיות הבעייתית אלא שגם הקרובים אליה ידעו לזהות מבחוץ את הדברים וידעו להתריע על כך.
- הערה: יש גם מקרים בהם האישה היא האלימה, בהתייחסות של השיעור הזה התמקדנו בגברים אלימים כלפי בנות זוגן.

מה דעתך על  
הסיטואציות  
הבאות?

סקר



# חשוב לשים לב... |

**שני דברים שחשוב לשים לב אליהם כדי להבדיל בין מצב בעייתי לטעות  
אנושית:**

- אם זה מקרה בודד שעומד בפני עצמו אין צורך להתרגש. אבל אם זה דפוס שחוזר על עצמו, אפילו בצורות שונות כל פעם, אז כדאי לשים לב ולבחון את הדברים ברצינות עם אדם חיצוני ואפילו בעל מקצוע.
- איך הוא מגיב כשאת אומרת לו שהתנהגות שלו מפריעה לך. אם הוא מקשיב ומנסה לעשות דברים אחרת (ולא רק להתנצל), אז אפשר לתת עוד צ'אנס. אבל אם הוא מנפנף את דבריך, את רגשותייך, או שדבריך מכעיסים או מעליבים אותו, אז להתייחס לכך כנורה אדומה.





# סימנים מקדימים

(מתוך 'ספירלה' מגזין סטודנטים במכללת ספיר)

## • קנאה

בכל מערכת יחסים זוגית יש מידה מסוימת של קנאה, ועד גבול מסוים היא יכולה להיחשב מחמיאה. אבל במקרים של זוגיות אלימה, הקנאה הופכת לקיצונית ויכולה להתפרץ כשאת מדברת עם בני המשפחה, עם חברות ואפילו כשאת משוחחת עם ספקי שירות.

## • מניפולציות רגשיות

כשהוא דורש ממך משהו שאת לא רוצה לעשות או כשאת לא מסכימה עם דעתו, בן זוג עם נטיה לאלימות עלול להפעיל עלייך מניפולציות רגשיות ואומר לך שאת רעה אליו, מכאיבה לו שאת לא באמת אוהבת אותו או אכפת לך ממנו.

## • הרחקה פיזית ורגשית

כשהוא דורש ממך שתרחקי מבני משפחתך, חברותייך ואפילו מכרייך מהלימודים או מהעבודה בטענה שהם לא אוהבים אותו, או מנסים לפגוע במערכת היחסים שלכם מתוך קנאה בכם. המטרה של ההרחקה הפיזית הזאת היא לבודד אותך מהסביבה כדי ליצור תלות שלך בו.

## • חוסר אמון וחשדנות

כשהוא דורש ממך ליידע אותו על כל פרט קטן שאת עושה ורוצה לדעת בכל זמן נתון מה את עושה, איפה את נמצאת ועם מי את מבלה. כשהוא בודק את הטלפון שלך והפרופיל שלך ברשתות החברתיות ואפילו עוקב אחרייך פיזית.



## • תלותיות

כשהוא מפתח תלותיות בך, כשהוא אומר לך על בסיס קבוע שהוא זקוק לך ומפחד שתלכי. הוא במקרים קיצוניים אפילו מאיים שיפגע בעצמו אם תעזבי אותו.

## • הבעת זלזול

כשהוא לועג לך באופן קבוע ומשפיל אותך. כשהוא מאשים אותך ואת הסביבה בבעיות שלו ומבקר אותך כשאינך עושה כבקשתו. כשהוא מפחית מחשיבות הפגיעה בך ואומר שאת מגזימה ומאשים אותך במקום לקבל על עצמו אחריות.

## • פחד מהתבטאות חופשית לידו

כשבזמן ויכוח ואי הסכמה ביניכם את מעדיפה לשתוק או להימנע מלהתבטא בנושאים מסוימים לידו משום שאת מפחדת מתגובתו, זה תמרור אזהרה לזוגיות רעילה.



## • רכושנות

לעיתים את מרגישה שהוא מתייחס אלייך כאל חפץ מאשר בת זוג. כשהוא מנסה להחליט איך תתלבשי, מבקש שלא תתאפרי שלא תצאי עם חברים או תדברי עם גברים אחרים כי "יש לך אותו וזה מספיק". כשהוא דורש ממך שתבקשי ממנו אישור לכל פעולה שאת עושה. כשהוא מתייחס אלייך כאילו את בבעלותו ומסוגל לפתח איתך ריב על כך שמישהו הסתכל עלייך ברחוב כי "את רק שלו".

## • מצבי רוח קיצוניים ותגובות בלתי צפויות

כשאת מצייתת לו אוטומטית בלי לעצור ולחשוב אם את באמת רוצה לעשות את מה שהוא דורש ממך. כל זאת כי את יודעת שהוא מתעצבן בקלות ואת מפחדת מתגובות בלתי צפויות שלו או מצבי רוח קיצוניים.

• פחד משיח על מערכת היחסים

כשאת נמנעת מלדבר עליו או על המערכת יחסים שלכם עם אנשים אחרים וגם כשאת כבר עושה זאת את בוררת את המילים בפינצטה, ומסתירה את הרגעים הקשים.

• כל סוג של אלימות

כשהוא מפנה כלפיך כל סוג של אלימות

• אהבה מטורפת

לכל אלו מתלווה אהבה מאוד גדולה, אינטנסיבית. כשטוב - מאוד מאוד טוב.

## אלימות | לא רק פנס בעין

- אלימות פיזית - הכי מוכר וקל לזיהוי
- אלימות מילולית - צעקות, קללות, כינויי גנאי
- אלימות מינית - יכול להיות כל מגע או התייחסות מינית לא רצויה, גם בזוג נשוי
- אלימות פסיכולוגית/רגשית - האשמות, מוסר כפול, שום דבר לא מספיק טוב
- מעקב - (Stalking) יחס מוגזם ולא רצוי, לא מכבד גבולות של פרטיות
- אלימות כלכלית - שולט בכסף שנכנס ויוצא, רוצה לדעת על כל תשלום, 'מאפשר' סכום מסוים לבזבזים
- אלימות דתית - טוען שקיום המצוות לא מספיק אדוק ודורש להחמיר ולהוכיח את הדבקות שלה בה.

## אז מה עושים אם מזהים?

- כלל ברזל: אסור להיפרד לבד מבן זוג קנאי או אובסיסיבי - רק בנוכחות אנשים אחרים.
- חשוב לשתף הורה ואשת/איש מקצוע כמו יועצת בית ספר - ולקבל ליווי.
- רצוי לקבל ייעוץ, ליווי וטיפול ללא תשלום:
  - מרכזים למניעת אלימות במשפחה מוקד 118
  - באנונימיות בפנייה למוקדי סיוע 7-24 בכל השפות:
  - עמותת לא לאלימות בטלפון \*6724 || נעמת \*9201.



פני לשם קבלת ייעוץ וליווי מקצועי אך ורק מגורם המומחה בתחום  
האלימות במשפחה. עלייך לוודא האם הגורם הטיפולי הוא אכן  
מומחה בתחום. חשוב מאד לשתף גם גורם מקצועי וקרוב/ת משפחה.

חייגי למוקדי החירום סביב השעון:

118 - משרד הרווחה (סיוע בכל השפות)

055-7000128 - מוקד חירום שקט - סמסים. של משרד הרווחה

\*6724 - עמותת ל.א. ואונלייף (סיוע בכל השפות)

292333 - 1800 עמותת בת מלך - דתיות וחרדיות

106 - הרשות המקומית שלך

073-3927747/48/49/50 - מוקד סיוע משפטי חינוך

1-800-393-904 - קו לגברים במעגל האלימות (ויצו)

02-5328000 לגברים דתיים

04-6566813 - קו חירום לנשים ערביות

08-9965008 - נשים ערביות במרכז (נעם)

02-6730002 - לנשים דתיות

נפגעות תקיפה מינית:

נשים 1202 גברים 1203

וואטסאפ: 052-8361202

צ'אט סיוע: <https://www.kolmila.org.il>

כלל ברזל: רגע הפרידה מבן זוג  
אובססיבי עשוי להיות סכנת חיים!

[Michalsela.org.il](https://Michalsela.org.il)



ת  
י  
רואה קך בעיניים

א  
כ  
ד  
ק  
ר  
נ

האם את מכירה את השיר?  
האם נוספו לו משמעויות נוספות מבחינתך?

אתי אנקרי | חואה לך בעיניים

אני רואה לך בעיניים  
אני רואה את הכל  
היית עוטף אותי בבית וחום  
רואה לך בעיניים,  
רואה את הכל  
היית סוגר אותי, אם היית יכול  
רואה לך בעיניים  
שכלום לא חשוב  
רק אתה, אני ואתה שוב ושוב  
רואה לך בעיניים  
שיותר מהכל -  
היית סוגר אותי,  
אם היית יכול  
היית בונה לי קירות  
היית מתקין מנורות  
שיהיה לי אור

רואה לך בעיניים,  
זה כתוב בגדול  
היית מרשה לי, מוחל על הכל  
אני רואה לך בעיניים,  
רואה את הכל  
היית אוהב אותי כמו שאיש לא יכול  
הייתי משוטטת בין הקירות  
הייתי עושה בם צורות -  
שיהיו לי שמיים  
אני רואה לך בעיניים  
אני רואה את הכל  
היית עוטף אותי בבית וחום  
אני רואה לך בעיניים  
אני רואה את הכל -  
רק אותי לא רואה בתוך הכחול  
הלכתי לפני שעות  
וטוב לי מחוץ לקירות  
להתגעגע לבית



חשוב לבצע!

- ✓ אנחנו לא מעלים את הדברים כדי להפחיד...
- ✓ רוב הגברים הם אנשים טובים ואוהבים באמת!
- ✓ המטרה היא להעלות מודעות כדי שנהיה חברה של נשים (וגברים) שפוקחות עין אחת על השנייה, ושומרות ותומכות אחת בשנייה.
- ✓ ככל שתהיה יותר מודעות, יותר נשים ידעו לצאת מהקשרים האלה לפני שזה הופך לבעייתי מאוד.
- ✓ הלוואי בעז"ה שהידע הזה לעולם לא יבוא לידי מימוש.